

## 箕面の子どもたちの体力向上に向けて

箕面市の子どもたちの体力は、今年度の体力調査の結果、これまでと同様に、多くの種目で全国平均を下回っています。そこで、平成28年4月から「体力向上推進モデル校」の取り組みを進め、昨年4月からは小学校4校をモデル校に指定し、子どもたちの体力づくりに取り組んでいます。今後も学校生活の中で、体力向上に向けた取り組みを全力で進めますが、子どもたちが運動できる時間は限られています。ご家庭でも、子どもたちの体力向上のため、日頃からお子さんに運動をさせてください。

### 箕面の子どもたちの**体力の現状** 全国の中での箕面市の運動能力順位 (47都道府県の順位に箕面市を当てはめた場合)

種目	男子	女子
20mシャトルラン【持久力】	34(25)位/48位	34(31)位/48位
反復横とび【敏捷性】	37(35)位/48位	42(39)位/48位
ボール投げ【投げる能力】	41(48)位/48位	48(47)位/48位

(小学5年生) 令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から ※( )内は昨年度の順位

■今年度の体力調査でも…  
昨年度と同様、全国の中でも順位が低い種目が多くあります。

合計点全国順位は48位中

**男子24位(昨年41位)・女子38位(昨年48位)**

### 学校で運動できる時間は限られています！

小学生の1週間の学校生活(全32時間)では、「体育の時間」は2時間しかありません。休み時間に全て運動したとしても、学校で運動できる時間は、1週間で最大6.5時間しかありません。

### 学校では 限られた時間を最大限活用できるよう、「**体力向上推進モデル校**」で**体力づくり**を検証！

昨年4月からは、小学校4校を「**体力向上推進モデル校**」に指定し、子どもたちの「**基礎体力の向上**」「**運動能力の向上**」に向けた取り組みを行ってきました。

■その結果…**子どもたちの体力・運動能力が大きく向上!**

例えば、**南小学校**の合計点全国順位は48位中

**男子5位(昨年48位)・女子1位(昨年45位)**

### 各モデル校では、こんな取り組みを行っています！

#### ■子どもの運動意欲を高める授業づくり

##### 紅白玉を使った「投げる」授業

ドッジボールのように2チームに分かれ、玉入れで使う紅白玉を、相手コートのある得点エリアに投げ入れる遊びを実施。紅白玉は小さくて投げやすく、ゲーム性が高いので、子どもたちは夢中になって体を動かし、「投げる」感覚が身に付きます。



##### ガンバ大阪の指導員による授業

ガンバ大阪の指導員を招いて授業を実施。ラダー(敏捷性を高める道具)を使ってさまざまなステップに挑戦したり、ミニコーンの間をドリブルするなど、プロ選手が実際にしている練習メニューを取り入れ、子どもたちの運動意欲を高めています。

#### ■体育の副読本を活用

授業の目標や、運動のコツなどが書かれた副読本を、子どもたち一人ひとりに配布して、授業に活用しています。学んだことや疑問に思ったことを書き込むスペースもあり、子どもたちが目的意識を持って授業に取り組めるようにしています。

今後さらに、成果のあった取り組みについて検証を進め、全校に拡大する予定です

### ご家庭では お子さんとコミュニケーションを取りながら、**日常的に運動をさせてください!**

子どもたちの体力向上のためには、地域や家庭で継続的に運動する時間が不可欠です。ご家庭では、日常的に次のような運動をさせてください。お子さんが苦手な運動でも楽しく続けられるよう、一緒に体を動かしてアドバイスを送ったり、「よくできたね」とほめてあげることも大切です。

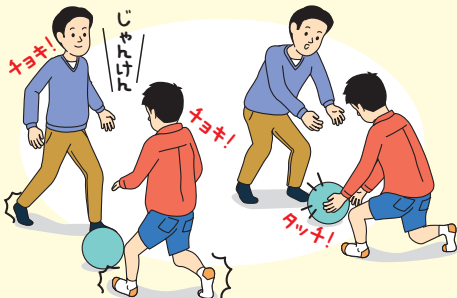
**幼少期から運動習慣を身に付けると、さらに効果的です**

調査では、体力が高い子どもは、幼少期からよく体を動かしたり、運動をしていることが分かっています。

#### 親子で運動 基礎体力の向上編

##### 敏捷性を高めよう!

●「**足じゃんけん**でボール取り」をしよう!  
向かい合って立ち、真ん中にボールを置いて準備OK。足じゃんけん(両足を閉じてグー、前後に開いてチョキ、横に開いてパー)をして、あいこになったら素早くしゃがんで、相手より先にボールにタッチするというゲームです。敏捷性や、一瞬の判断力が養われます。



##### 持久力を高めよう!

●近所のお店は歩いて、遠いお店は**自転車**で行こう!  
●**なわとび**をしよう!  
持久力だけでなく、筋力やリズム感もアップします。  
●**滝道をウォーキング**しよう!  
腕を振って少し早歩きすると、より効果的です。

#### 週末は「**滝道週末ウォーキング**」

市では、毎週土曜日にご家族で**体力づくり**ができる「**滝道週末ウォーキング**」を実施しています。詳しくは、もみじだよりの裏面をご覧ください!



#### 親子で運動 運動技能の向上編

##### 投げる能力を高めよう!

●「**紙鉄砲**」で遊ぼう!  
新聞紙などを使って紙鉄砲を作り、親子でどちらが大きな音を鳴らすことができるかを比べてみてください。「**パチン!**」と大きな音がなるときは、しっかりと力強く腕や手首がふれているときです。



●**キャッチボール**をしよう!  
●**新聞紙ボール**的当てをしよう!  
スーパーボールを新聞紙で包めば、新聞紙ボールのできあがり!